

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jabłka zmniejszają ryzyko miażdżycy



Jedzenie jabłek pozwala znacznie obniżyć w organizmie poziom substancji odpowiedzialnej za twardnienie tętnic i rozwój miażdżycy - informują amerykańscy naukowcy.

Badacze z Ohio State University zapewniają, że spożywanie jednego jabłka dziennie przez cztery tygodnie sprawia, że ilość utlenionego LDL (złego cholesterolu) w ciele człowieka zmniejsza się o 40 proc. Tak dużego efektu, jak po zjedzeniu owocu, nie pozwala osiągnąć nawet przyjmowanie kapsułek zawierających polifenole, czyli rodzaj przeciwutleniaczy, które występują w jabłkach.

Wyniki badania opublikowano w internetowym wydaniu "Journal of Functional Foods", a niebawem artykuł pojawi się również w druku.

Jabłka ograniczają szkodliwe działanie LDL, który w kontakcie w wolnymi rodnikami ulega utlenieniu i przyczynia się do powstawania w organizmie zapalenia i uszkodzenia tkanek.

"Kiedy LDL zostaje utleniony, przybiera postać, która powoduje twardnienie tętnic i sprzyja rozwojowi miażdżycy. Jednak spożywanie już jednego jabłka dziennie przez cztery tygodnie w ogromnym stopniu zapobiega utlenianiu LDL" - mówi Robert DiSilvestro, jeden z badaczy.

Konsumpcja jabłek dużo lepiej przeciwdziała utlenianiu LDL niż inne produkty, zawierające antyoksydanty, jak zielona herbata, pomidory, czy stosowana w przyprawach kurkumina.

Badanie wpływu spożycia jabłek na stan tętnic wieńcowych przeprowadzono na niepalących osobach w wieku od 40 do 60 lat, które normalnie jadły jabłka rzadziej niż dwa razy w miesiącu i nie przyjmowały suplementów, zawierających polifenole.

Przez cztery tygodnie część uczestników codziennie zjadała jedno jabłko kupowane w pobliskim sklepie, a pozostali otrzymywali kapsułki zawierające 194 miligramy polifenoli lub placebo.

U osób przyjmujących placebo nie zauważono żadnego pozytywnego efektu wpływającego na ilość utlenionego LDL w organizmie. Jednakże wystąpił on u tych, którzy dostawali kapsułki z polifenolami, a najsilniejszy okazał się u konsumentów jabłek.

"Dowiedzieliśmy się, że ekstrakt z polifenoli dawał zauważalny efekt, ale nie tak silny, jak jabłka. Może tak być dlatego, że w jabłkach występują również inne składniki, który przyczyniają się do wystąpienia efektu, bądź też te biologicznie czynne substancje (polifenole) są lepiej przyswajane, jeśli znajdują się w pożywieniu" - komentuje DiSilvestro.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15169.html>



06-12-2021

Dziś ludzi w Polsce zabija delta, nie omikron

Mamy ok. miesiąca, aby się przygotować na nadejście nowego wariantu.



06-12-2021

Jak zmienia się klimat w Polsce?

Ponad 30 klimatologów przeanalizowało różne aspekty zmian klimatu w Polsce.



06-12-2021

Prawie 30 proc. Polaków nie korzystało z Internetu w 2018 r.

Wynika z właśnie opublikowanych wyników badania struktury społecznej POLPAN.



06-12-2021

Ludzie mają inne neurony niż pozostałe ssaki

Zmniejszenie gęstości kanałów jonowych mogło się przełożyć na wydajniejsze działanie mózgu.



06-12-2021

Tysiące lat potrzebne na ustabilizowanie się klimatu

Przed 56 mln lat doszło do znacznego ocieplenia klimatu.



06-12-2021

Naukowcy sondą Mars Express przeprowadzili eksperyment

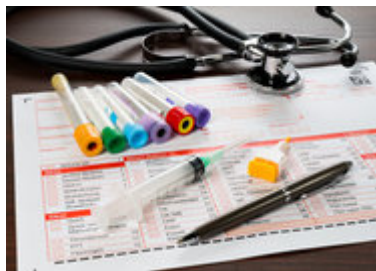
Poinformowała Europejska Agencja Kosmiczna (ESA).



06-12-2021

Wariant Omikron przenosi się bardzo szybko

Nie ma powodów do paniki - uspokaja WHO.



06-12-2021

[Dajmy nauce poznać wariant Omikron](#)

Nie ulegajmy medialnej panice.

Informacje dnia: [Dziś ludzi w Polsce zabija delta, nie omikron](#) [Jak zmienia się klimat w Polsce?](#) [Prawie 30 proc. Polaków nie korzystało z Internetu w 2018 r.](#) [Ludzie mają inne neurony niż pozostałe ssaki](#) [Tysiące lat potrzebne na ustabilizowanie się klimatu](#) [Naukowcy sondą Mars Express przeprowadzili eksperyment](#) [Dziś ludzi w Polsce zabija delta, nie omikron](#) [Jak zmienia się klimat w Polsce?](#) [Prawie 30 proc. Polaków nie korzystało z Internetu w 2018 r.](#) [Ludzie mają inne neurony niż pozostałe ssaki](#) [Tysiące lat potrzebne na ustabilizowanie się klimatu](#) [Naukowcy sondą Mars Express przeprowadzili eksperyment](#) [Dziś ludzi w Polsce zabija delta, nie omikron](#) [Jak zmienia się klimat w Polsce?](#) [Prawie 30 proc. Polaków nie korzystało z Internetu w 2018 r.](#) [Ludzie mają inne neurony niż pozostałe ssaki](#) [Tysiące lat potrzebne na ustabilizowanie się klimatu](#) [Naukowcy sondą Mars Express przeprowadzili eksperyment](#)

Partnerzy